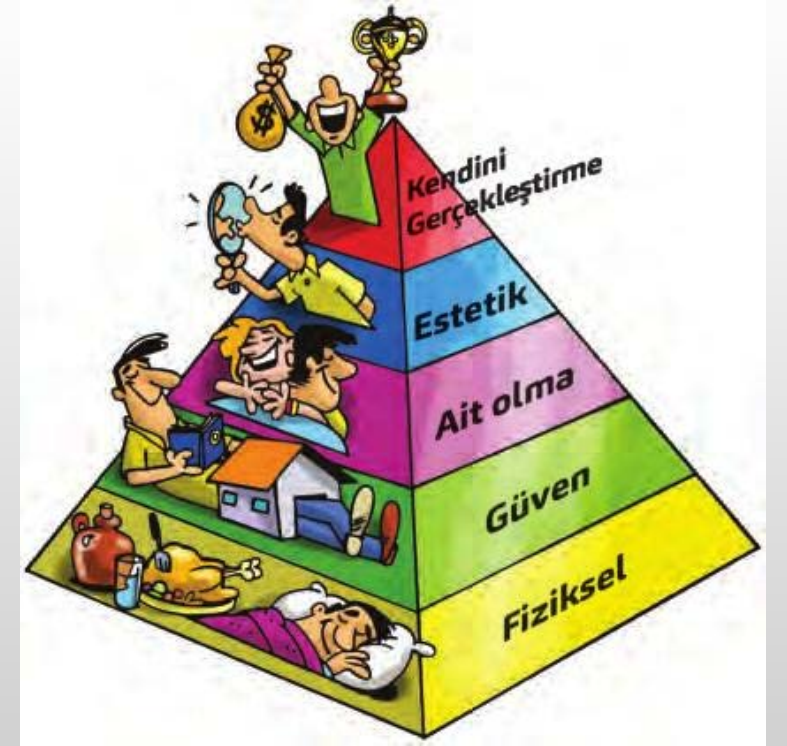


Obezit[©] Sisteminin Hipotezleri ve Mantığı

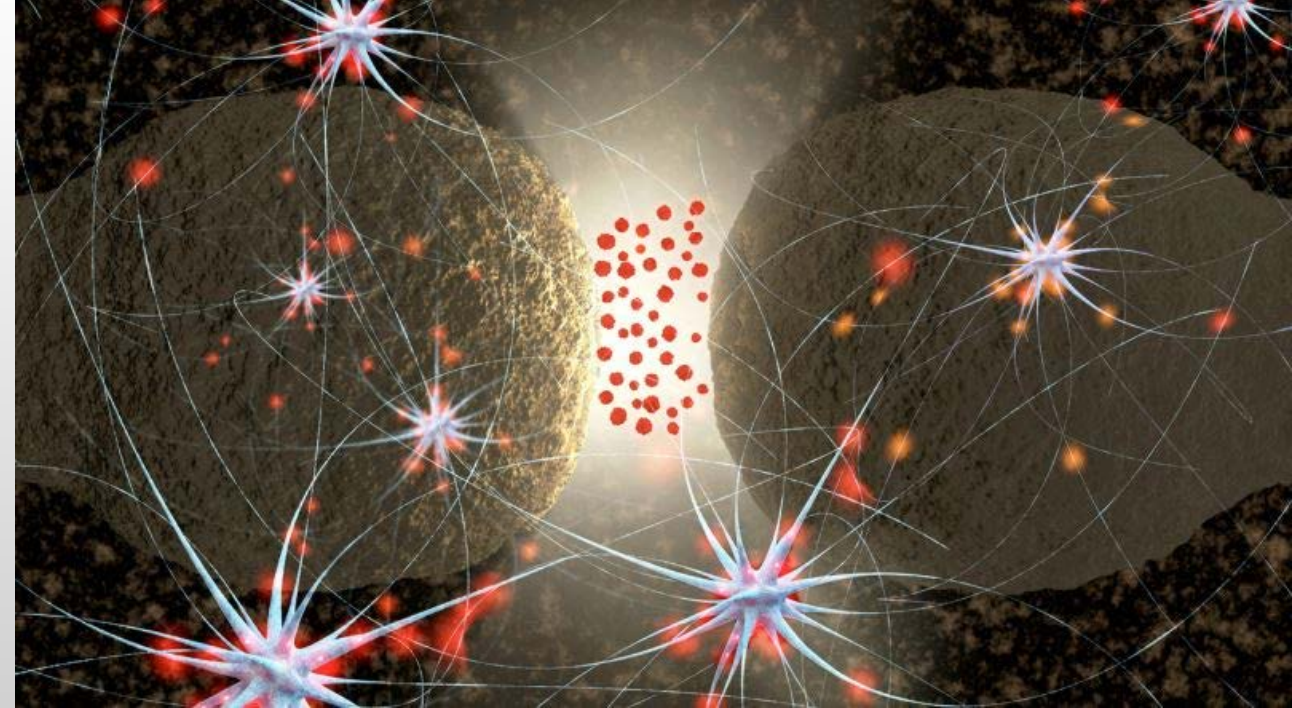
Obezit[®] Sisteminin İnsan Nesli Hipotezleri

- İnsan vücudu önce varlığını korumak ister.
- Varlığını koruyacak ve neslini sürdürecekt eylemler iç güdülerde önceliklidir.
- İnsan nefsinin temel programları varlığı sürdürmek üzeredir.



Obezit[®] Sisteminin İnsan Nesli Hipotezleri

- Varlığı sürdürmek için bilinç, bilinçaltı ve hücresel boyutta haz tatmini şarttır,
- Haz tatmini kimyasal ve hormonal yöntemlerle olur,
- Haz tatmininin çok çeşitli yöntemleri vardır,



Obezit[®] Sisteminin İnsan Nesli Hipotezleri

- Üreme haz tatmini yöntemlerinin önemlilerindedir,
- Yemek yeme en kolay haz tatmini yöntemidir.



Obezit[®] Sisteminin Yaşam Tarzı Hipotezleri

- İnsanlar yalnız başlarına uzun süre yaşayamazlar,
- İnsanlar dış çevre ve kültürden çok etkilenirler,
- Yemek yeme beslenme dışında kültür olarak da kullanılmaktadır,



Obezit[®] Sisteminin Yaşam Tarzı Hipotezleri

- Yemek yeme beslenme dışında kültür olarak da kullanılmaktadır,



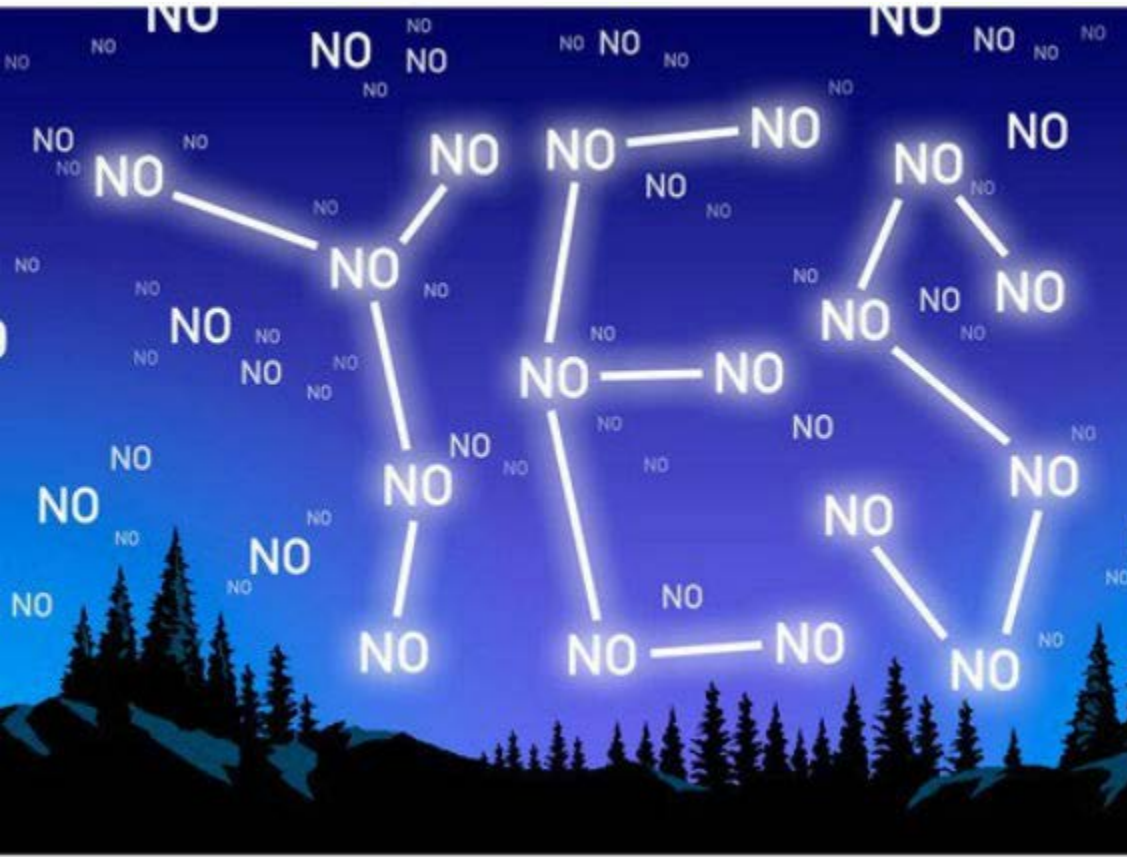
Obezit[®] Sisteminin Yaşam Tarzı Hipotezleri

- Hareketlilik tamamen kültürel bir alışkanlıktır,
- Aktivite ve egzersizler çevresel uyumla sürdürülebilir,
- Yaşama davranışı seçimleri kültürle doğrudan ilişkilidir,



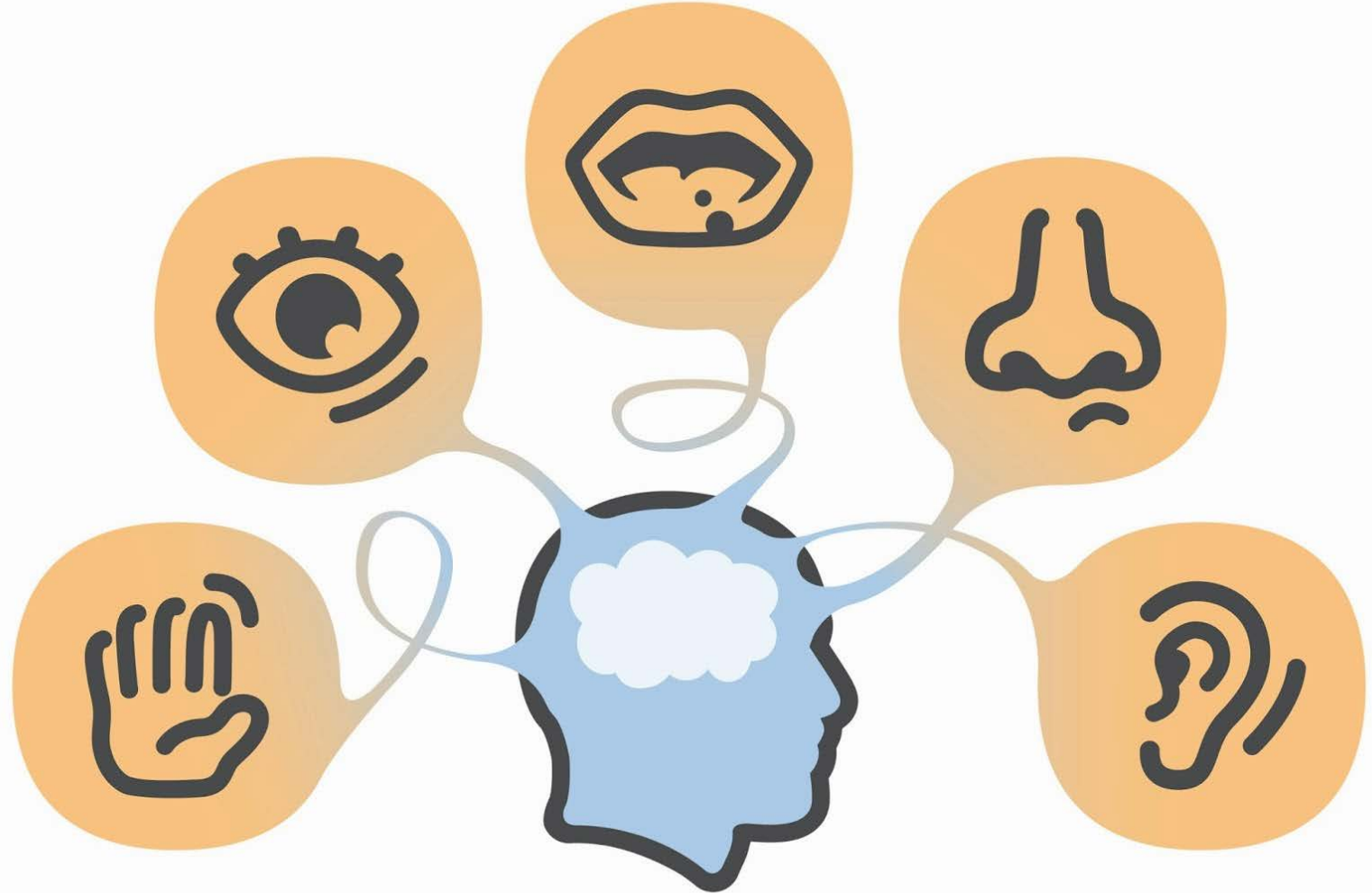
Obezit[®] Sisteminin Yaşam Tarzı Hipotezleri

- Kültür insanlara doğru-yanlış yargısı verir,
- Yanlış yargıları olumlu kabul haline getiren kişi ve toplumlar hataların farkına varmazlar.



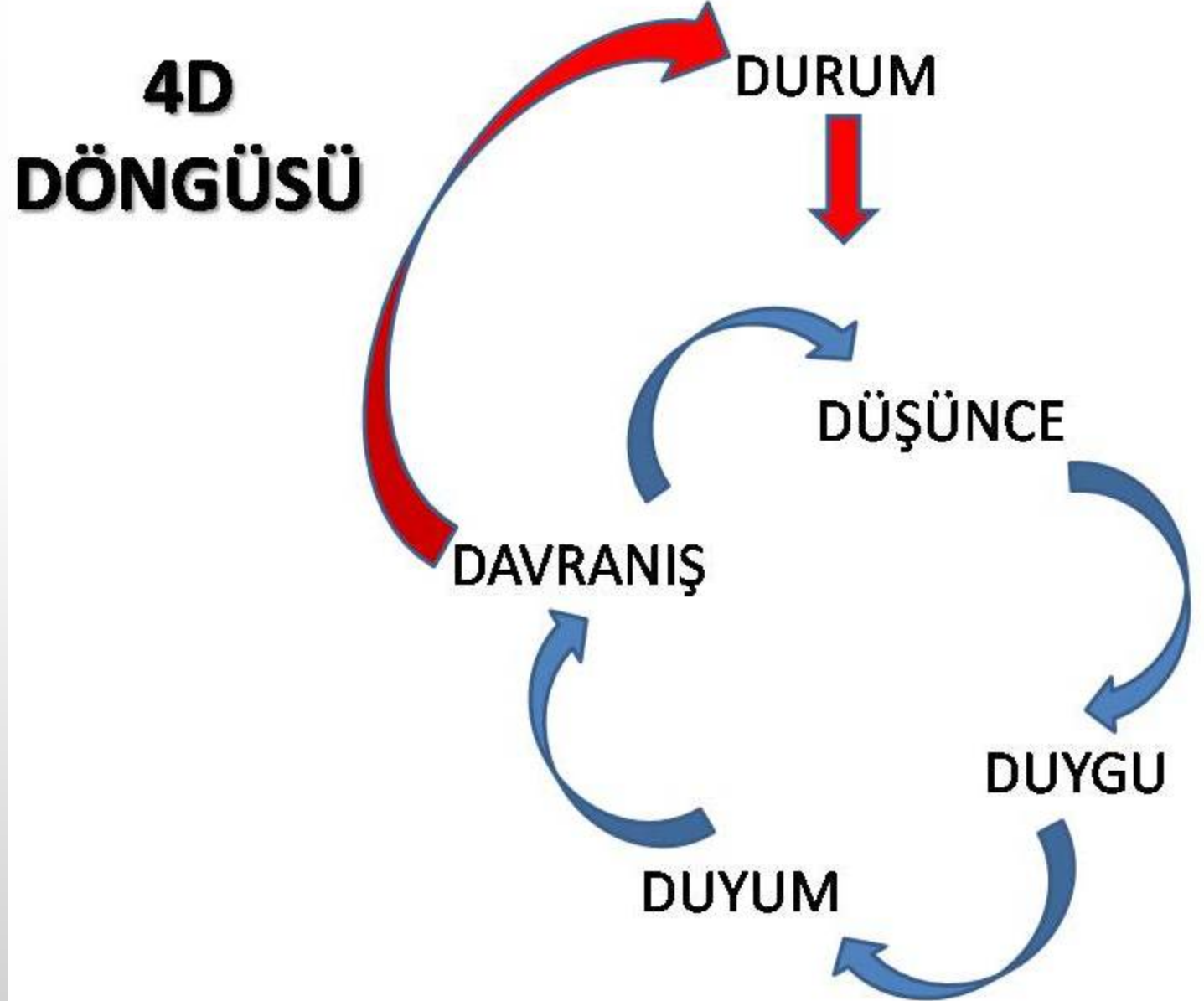
Obezit[®] Sisteminin Algı ve Ölçü Hipotezleri

- İnsan dış çevreyi ve dünyayı duyu organları ile algılar,
- Duyu organlarından gelenler önce bilince yerleşir, bilinçte kabul görenler bilinçaltı programına geçerler,



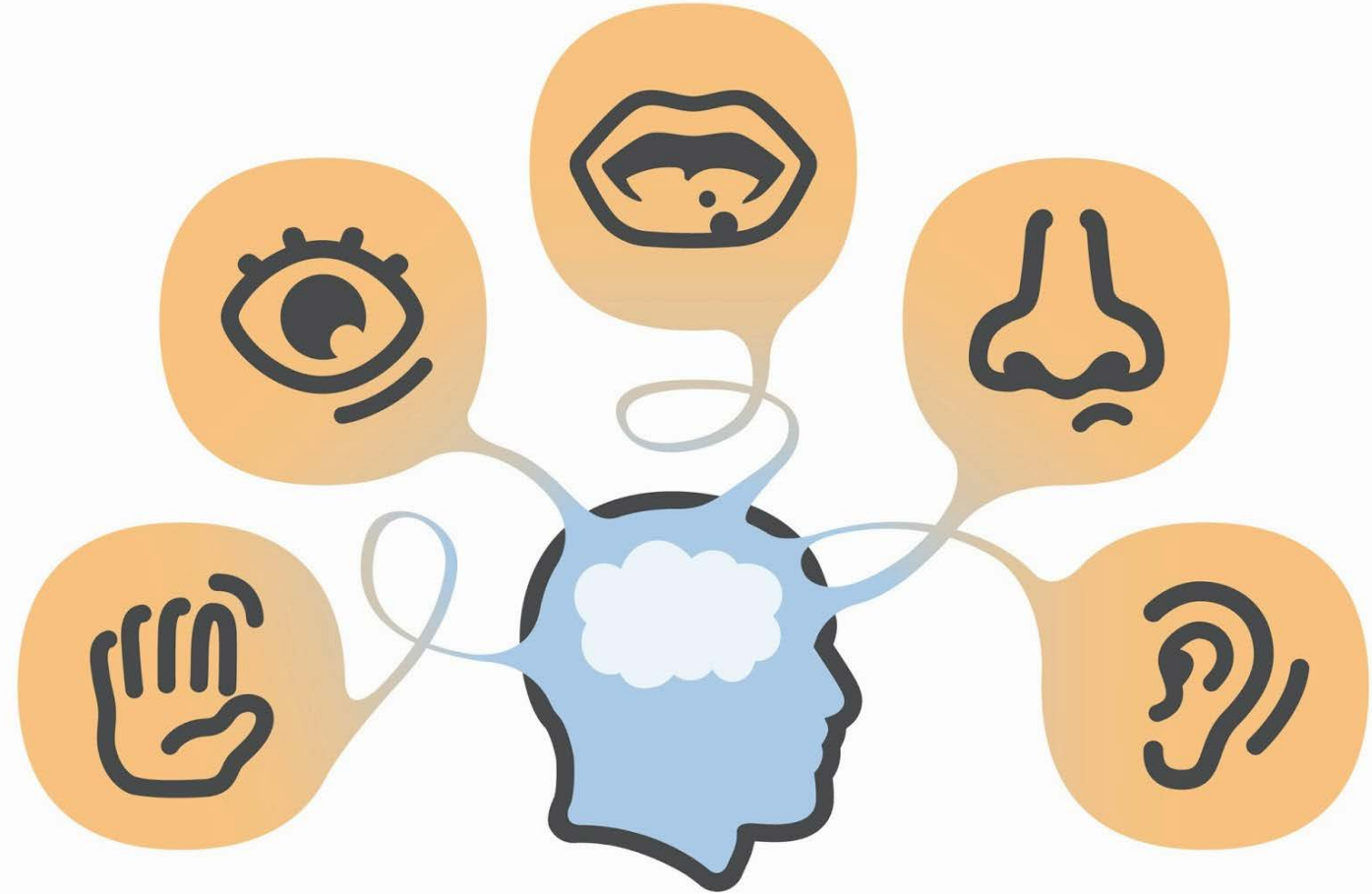
Obezit[®] Sisteminin

- Sık tekrarlananlar doğru ve faydalı olmasa da kolaylıkla bilinçaltı programına geçerler,
- Bilinçaltı programlarının bir kısmı ön yüklü gelir, çoğu çocukluk ve sonrasında yerleşir,
- Normal algısı bilinçaltı ile ilişkili bir değerlendirmedir,



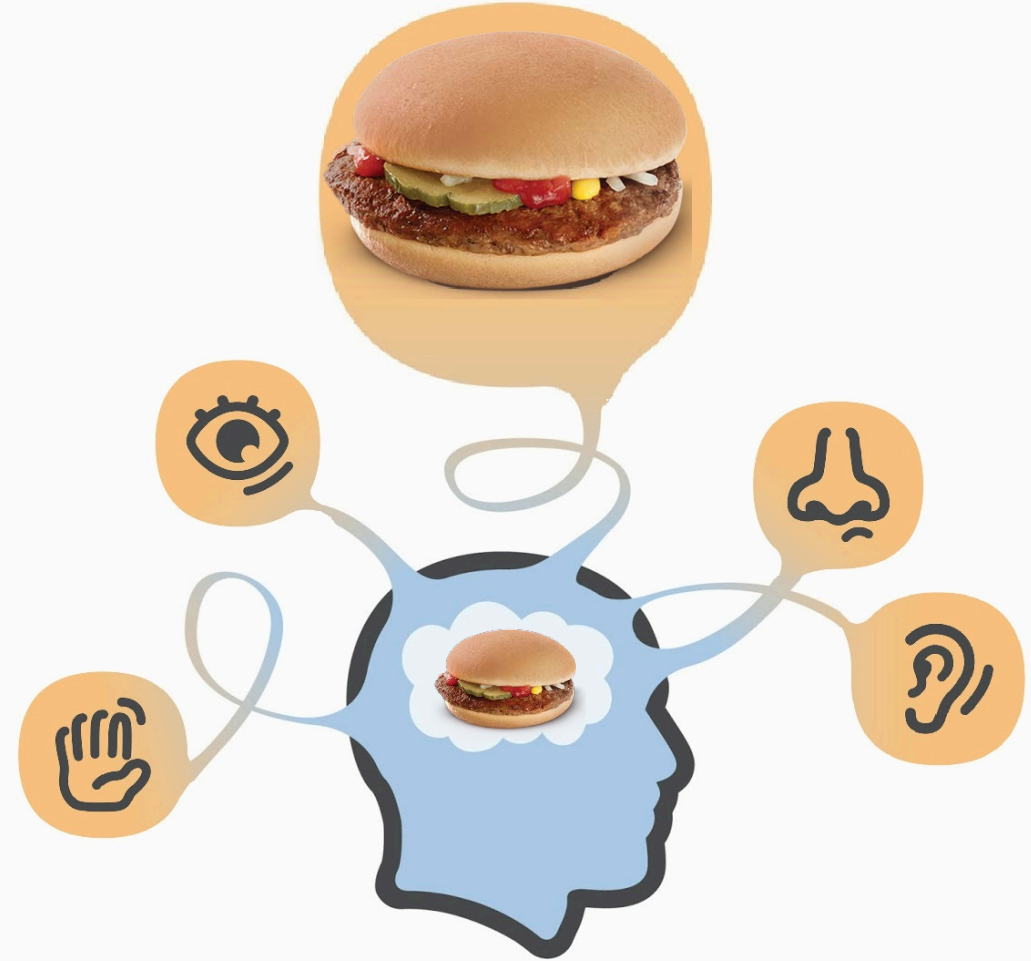
Obezit[®] Sisteminin Algı ve Ölçü Hipotezleri

- Algı yollarından sık kullanılanlar giderek güçlenir, beyne duyu ulaştıran yollardan kullanılmayanlar körelir,
- Beyne daha çok uyarı götüren yollar büyür ve genişler,
- Haz tatmini için Oro-Serebral (tat-beyin) yolunu sık kullananlar burayı otoban yapmışlardır.



Obezit[®] Sisteminin Algı ve Ölçü Hipotezleri

- Algı yollarından sık kullanılanlar giderek güçlenir, beyne duyu ulaştırılan yollardan kullanılmayanlar körelir,
- Beyne daha çok uyarı götüren yollar büyür ve genişler,
- Haz tatmini için Oro-Serebral (tat-beyin) yolunu sık kullananlar burayı otoban yapmışlardır.



Obezit[®] Sisteminin Obezlik Hipotezleri

- Obezlerde kesin beden ve algı yanılgıları vardır,
- Obezler kendi sağlık algılarını önemsizleştirmişlerdir, yediklerini çok görmezler, onlara göre azdır,
- Obezler fazla kalori aldıklarını kabul etmezler,



Obezit[®] Sisteminin Obezlik Hipotezleri

- Obezite bilişsel, duyuşsal, biyokimyasal ve moleküler bir bağımlılıktır, obezler şeker ve enerji bağımlısıdır,
- Obezler çok veya düzensiz beslenme bağımlılarıdır, ihtiyacı olduğu için yemez, yemeyi haz tatmin aracı olarak kullanırlar,
- Obezlerde bilinç, bilinçaltı, davranış ve çevre bozuklukları vardır.



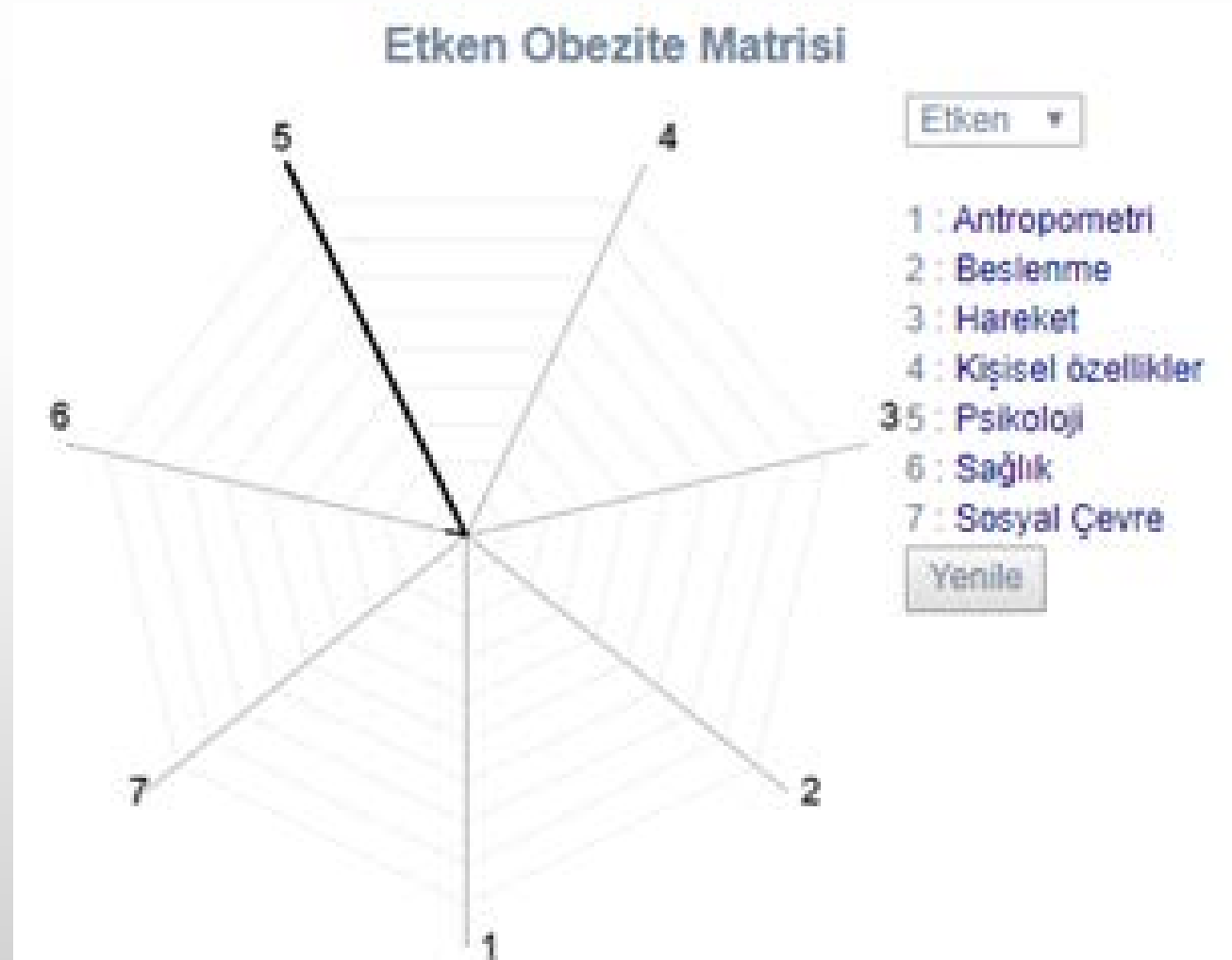
Obezit[®] Sisteminin Obezlik Hipotezleri

- Obezlerde yemek aniden kısıtlanırsa haz eksikliği ortaya çıkar,
- Diyetler haz tatmini eksikliğini artırır ve açığı mutlaka kapatır,



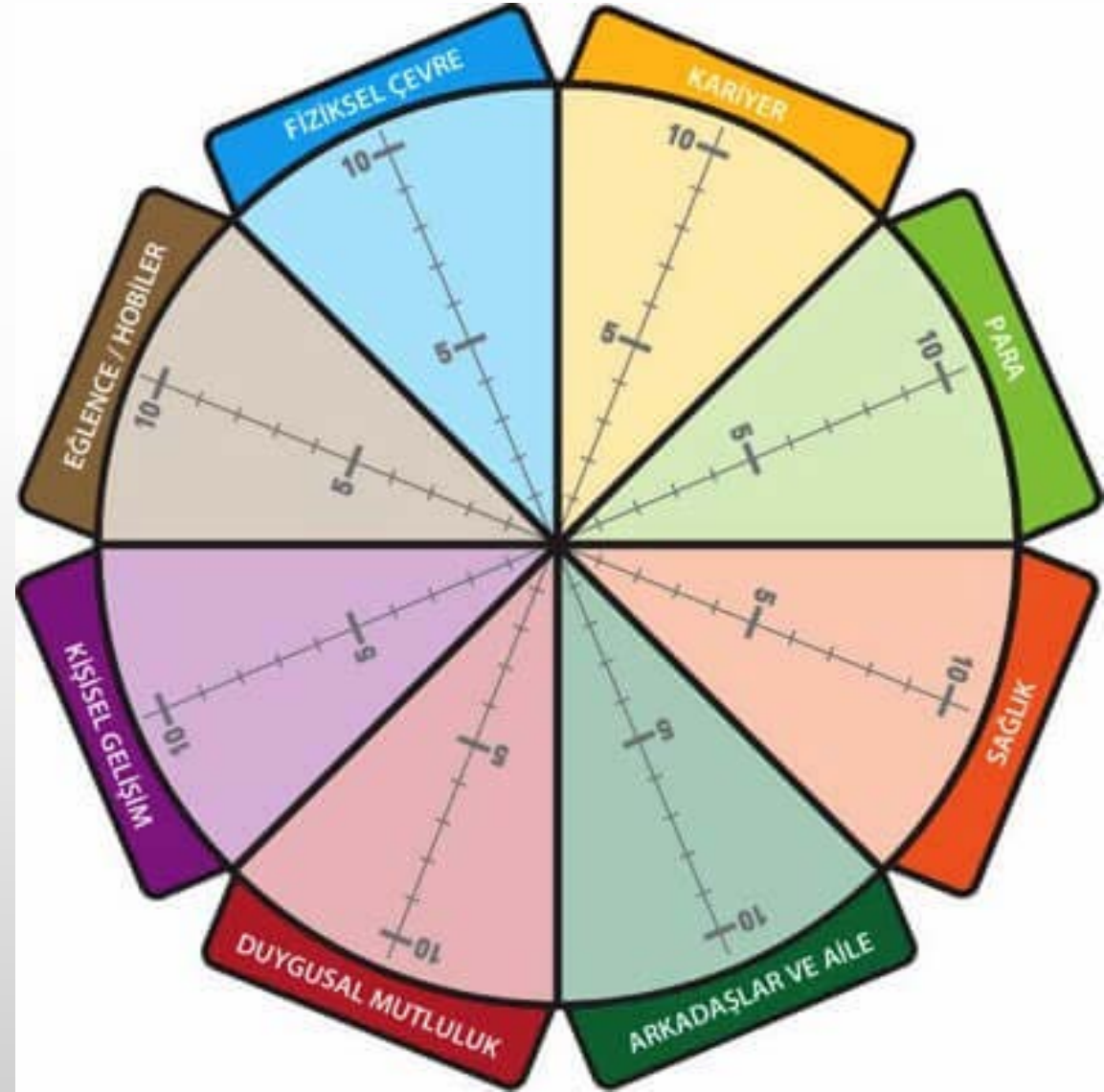
Obezit[®] Sisteminin Obezlik Değerlendirmeleri

- Obezitede tek bir etken yoktur.
- Obezlerin beslenmeye ait bilgi ve algıları azdır,
- Obezitede bilişsel, duyuşsal, algısal ve haz tatmini bozuklukları vardır,
- Obezlerde fazla beslenmeyi normal ve ihtiyaç görme kusurları vardır,



Obezit[®] Sisteminin Obezlik Değerlendirmeleri

- Obezlerde kalori harcatan hareket ve aktivite oranları sağlıklı bireylere göre oldukça azdır,
- Obezlerin iri vücutlarında enerji harcayan kaslar normalden azalmıştır,
- Obezlerde metabolizma hızı yavaştır, çeşitli hastalıklar ve ilaç etkileri olabilir,
- Obezlerin evresel kültürü en önemli obezleřtiren etkenlere sahiptir.



Obezit[©] Sisteminin Matris Hipotezi

- Sağlıklı yaşam çemberi bütünsel bir davranış ve sonuç evrenidir.
- Obezler bu evrenin dışına çıkanlardır.
- Sağlıklı Yaşam Çemberi ve Dışını değerlendirebilmek için Obezit[©] Sisteminin 5 Temel çalışma alanı vardır:

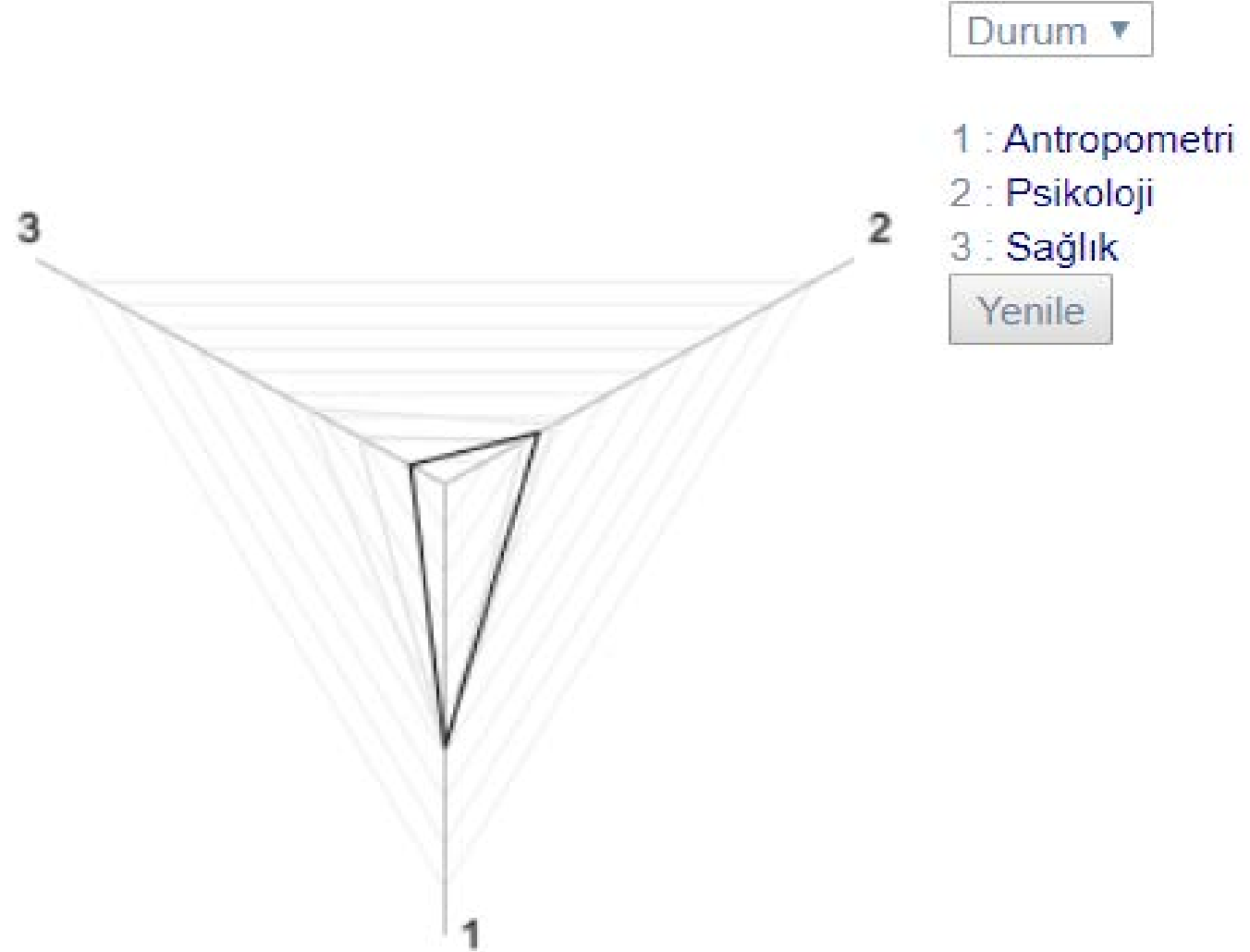
- ETKEN
- DURUM
- ÇABA
- ÇÖZÜM
- HEDEF



Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi

- Sağlıklı yaşam çemberi bütünsel bir davranış ve sonuç evrenidir.
- Obezler bu evrenin dışına çıkanlardır.
- Sağlıklı Yaşam Çemberi ve Dışını değerlendirebilmek için Obezit[®] Sisteminin 5 Temel çalışma alanı vardır:
 - ETKEN
 - DURUM
 - ÇABA
 - ÇÖZÜM
 - HEDEF

Durum Obezite Matrisi

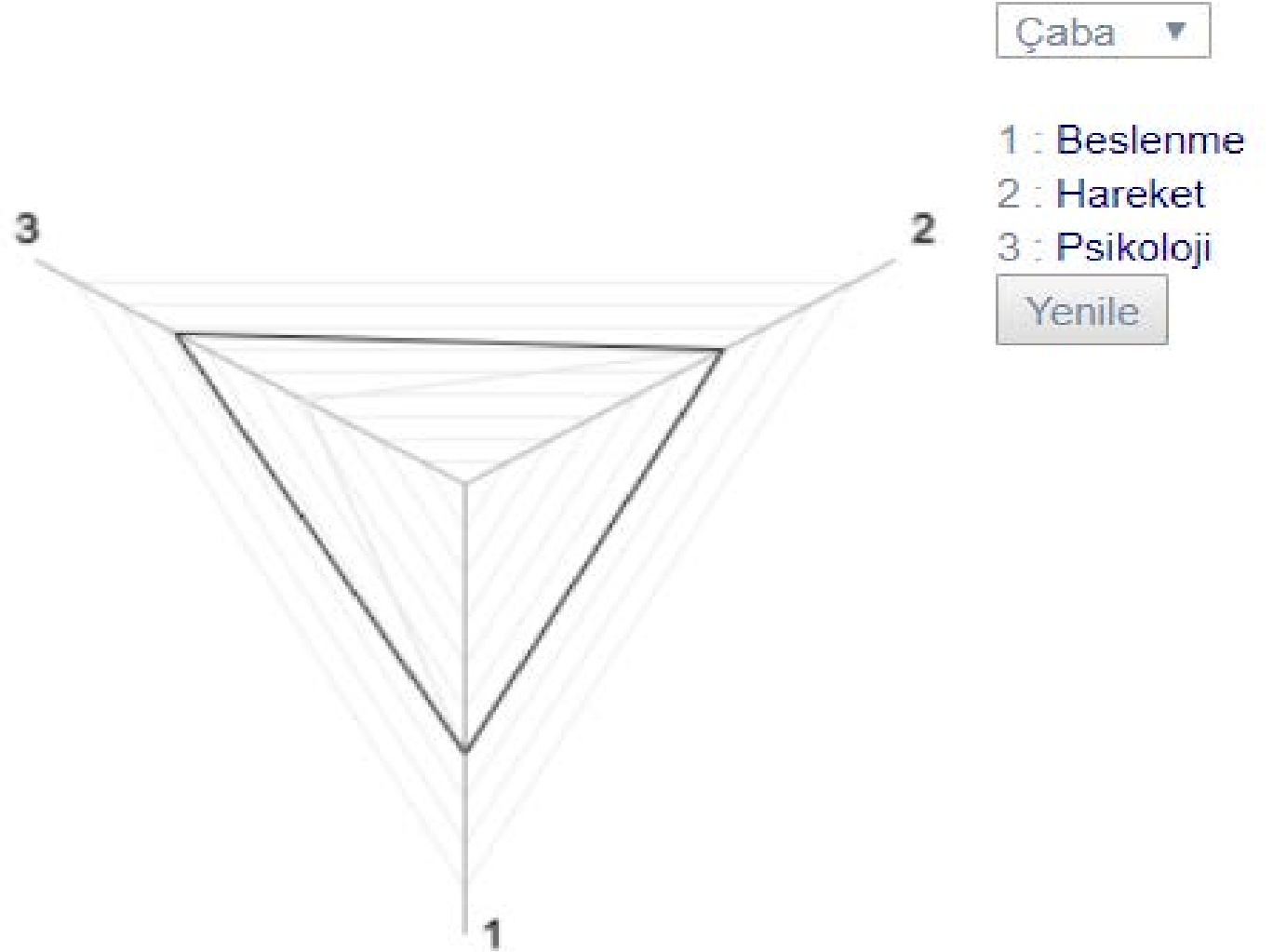


Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi

- Sağlıklı yaşam çemberi bütünsel bir davranış ve sonuç evrenidir.
- Obezler bu evrenin dışına çıkanlardır.
- Sağlıklı Yaşam Çemberi ve Dışını değerlendirebilmek için Obezit[®] Sisteminin 5 Temel çalışma alanı vardır:

- ETKEN
- DURUM
- ÇABA
- ÇÖZÜM
- HEDEF

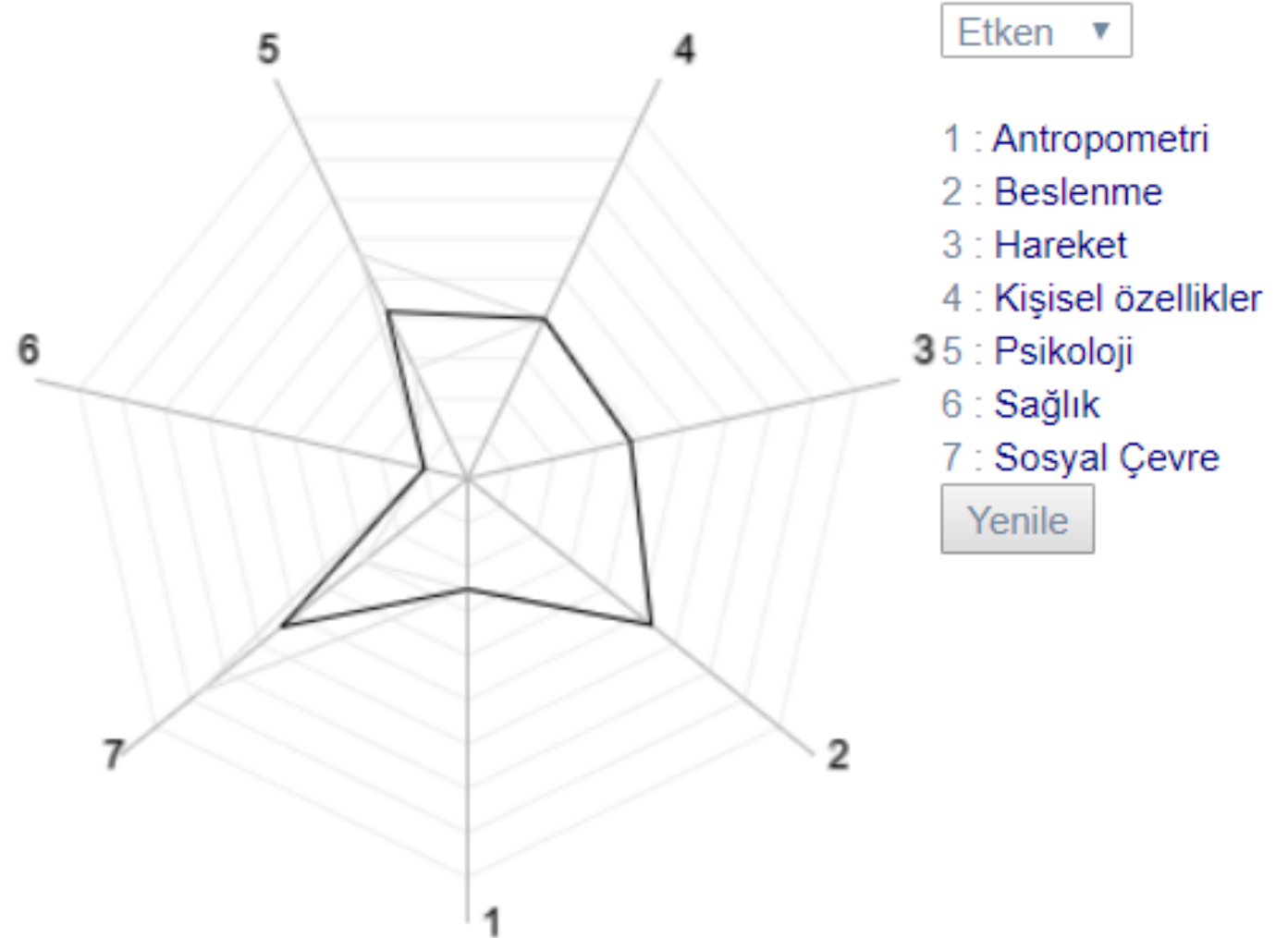
Çaba Obezite Matrisi



Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi: Etken Matrisi

- ETKEN
 - Bir olaya veya sonuca yol açan uyarıcı, aktivite, istek, davranış, alışkanlık gibi eylemlerin ve duyuların tümüdür.
- Obezite etkenleri, sağlıklı yaşam çemberinin dışına çıkmaya sebep olan konulardır,
 - Her obezin obezite etkeni farklıdır,
 - Hatta aynı obezin yaşamın farklı dönemlerindeki etkenleri farklılaşabilir,
 - Etkenlerin her biri özel olarak ölçülmeli ve etki dereceleri hesaplanmalıdır.
- Obeziteye sebep olan hastalıklar ETKEN Hastalıklardır,
- Obeziteye sebep olan davranışlar ETKEN Davranışlardır,

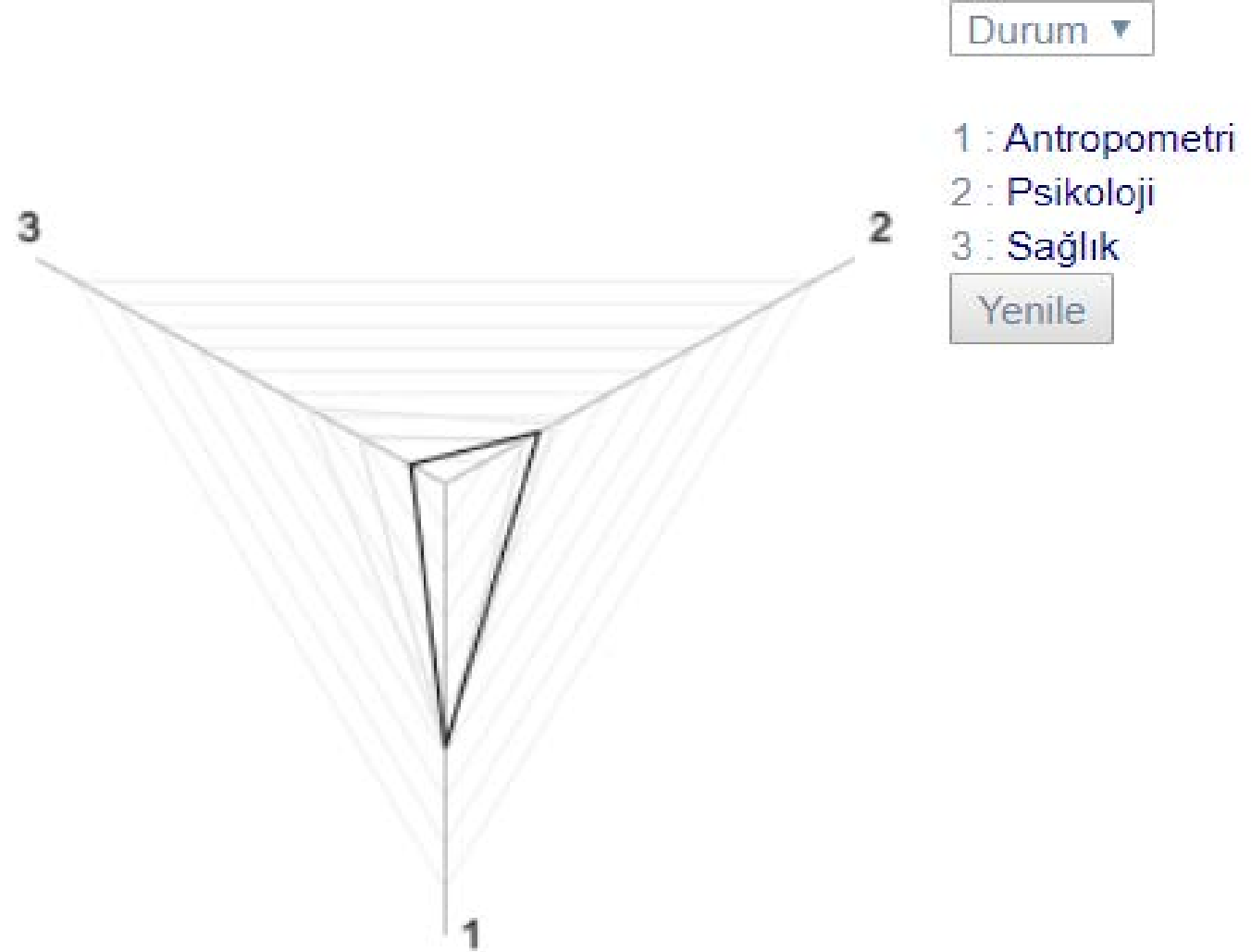
Etken Obezite Matrisi



Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi: Durum Matrisi

- DURUM
 - Bir olay veya ölçüm sonucunda tespit edilen değerlendirme sonuçlarıdır.
- Obezite durumu, hem obezite ölçüleri ve değerlendirmeleri olarak, hem de obeziteden dolayı gelişen durumları içermektedir.
 - Obezite durumu hafif, orta, ileri ve süper ileri olarak ölçülebilir,
 - Obeziteden dolayı gelişen durumlar bedensel, hareketsel, hastalıklı durumlar olarak ölçülebilir,
- Obezitenin sebep OLDUĞU hastalıklar DURUM Hastalıklarıdır,
- Obezitenin sebep OLDUĞU davranışlar DURUM Davranışlarıdır

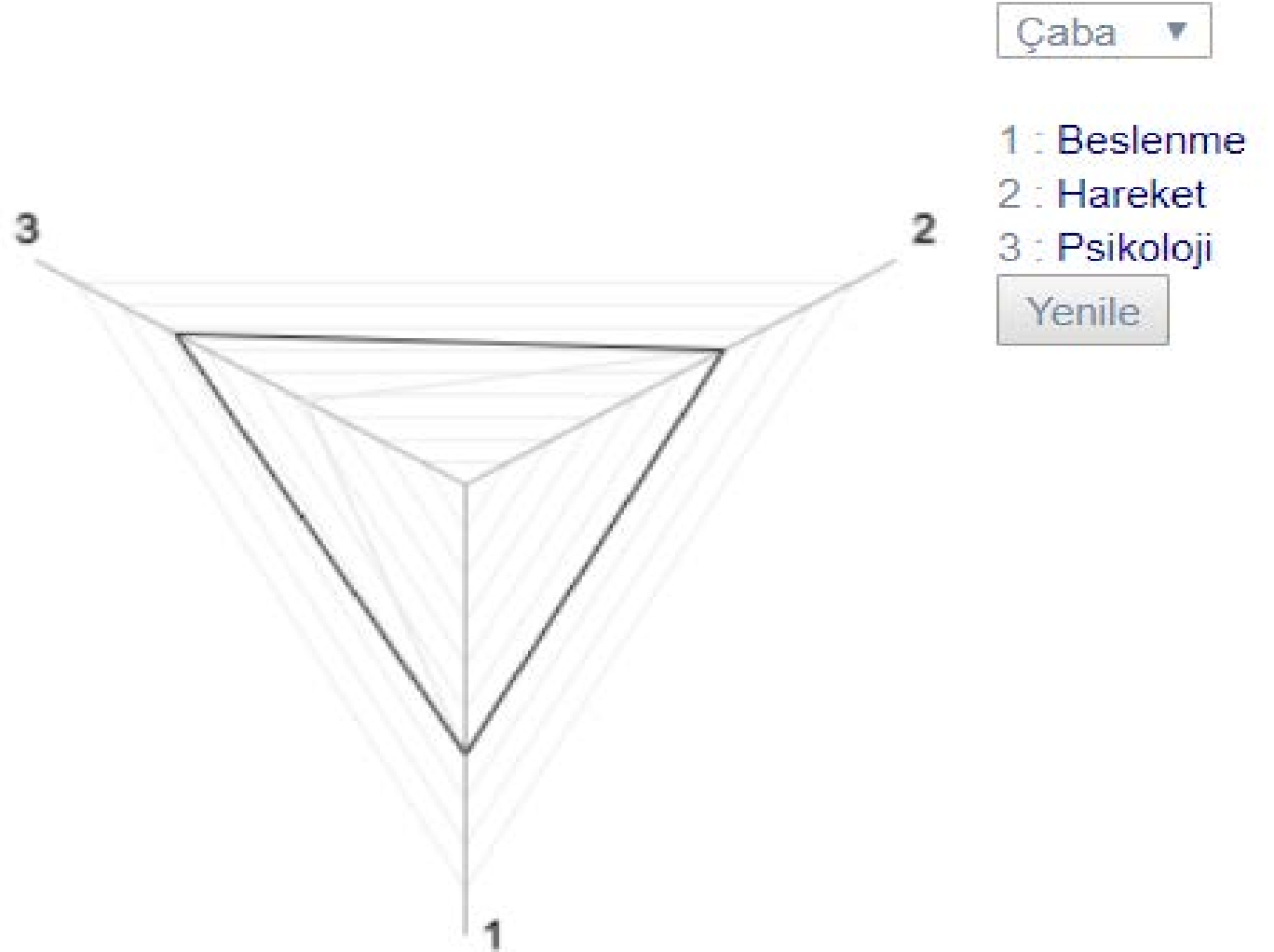
Durum Obezite Matrisi



Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi: Çaba Matrisi

- ÇABA
 - Bir bozukluk, sorun veya olaydan kurtulmaya yönelik istek ve aktivite düzeyidir,
- Obezitede ÇABA, obeziteden kurtulmak için istek düzeyini, aktivite ve girişimlerin etkinliğini içermektedir.
 - Obezitede çoğu çaba gerçekçi değildir,
 - Obezlerde çabalama genelde yalancı veya etkisiz çabalardır,
 - Obezlerde çaba durumu, istek, aktif etki ve etkinlik olarak ölçülebilmektedir.
- Obezite ETKENLERİNİ yok etmek için ETKEN ÇABASI geliştirilmelidir,
- Obezite DURUMLARINI yok etmek için DURUM ÇABASI geliştirilmelidir.

Çaba Obezite Matrisi



Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi: Çözüm Matrisi

- ÇÖZÜM

- Bir bozukluk, sorun veya olaydan kurtulma yöntemlerine ve metotlarına verilen isimlerdir,

- Obezitede ÇÖZÜM, etkenlere ve durumlara yönelik olarak ve kişiselleştirilmiş olarak hazırlanmalıdır.

- Obezitede çoğu çözüm gerçekçi değildir,
- Obezlerde çözümler genelde yalancı veya etkisiz çözümlerdir,
- Obezlerde çözüm mutlaka kişiye özel ve çabalama düzeyine uygun olarak geliştirilmelidir.

- Obezite ETKENLERİNİ yok etmek için ETKEN ÇÖZÜMÜ geliştirilmelidir,

- Obezite DURUMLARINI yok etmek için DURUM ÇÖZÜMÜ geliştirilmelidir.

Obezit[®] Sisteminin Matris Hipotezi: Hedef Matrisi

- HEDEF

- Bir olay veya eylemin ne kadar, nereye kadar, ne zamana kadar yapılacağını belirten rakamsal değerlerdir.

- Obezitede HEDEF, kişiye özgü, zamana ve süreye göre belirlenmelidir.

- Obezitede tek seferde tüm hedefe ulaşmak kolay değildir,
- Obezlerde ara hedeflerle adım adım ilerlemek daha başarılıdır,
- Obezlerde son hedef hiçbir zaman en ideal vücut ağırlığının matematiksel değerli olmamalıdır.

- Obezite ETKENLERİNİ azaltmak için ETKEN AZALTMA HEDEFLERİ geliştirilmelidir,

- Obezite DURUMLARINI azaltmak için DURUM HEDEFLERİ geliştirilmelidir.